VIBRA TRAINER FIT / VIBRA TRAINER FIT PRO
MODELO: SE211 / SE232

MANUAL DO USUÁRIO

SUMÁRIO

Apresentação .....
Principais características .....
Relógio .....
Tela de cristal líquido .....
Começando .....
Como desembalar o relógio .....
Como ligar o relógio (somente ao utilizar pela primeira vez) .....
Pilhas .....
Uso da cinta peitoral e do relógio .....
Sinal de transmissão .....
Procura de sinal .....
Ajuste do som (bipe) das teclas / modo luz .....
Ativação da luz de fundo .....
Como alternar entre os modos de operação .....
Uso do relógio .....
Uso do alarme .....
Ajuste do(s) alarme(s) .....
Interrupção do som do alarme .....
Ativação e desativação do alarme .....
Perfil do exercício .....
Atividade-alvo .....
Limite de freqüência cardíaca máximo, inferior e superior .....
Alerta de freqüência cardíaca .....
Perfil do usuário .....
Nível de atividade .....
Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal .....
Índice de condição física .....
Índice de massa corporal (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro) .....
Visualizar o índice de condição física e o índice de massa corporal .....
Sobre o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (PTI) .....
Uso do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE .....
Visualização de dados durante execução do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE .....
Visualização dos registros da memória do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE .....
Freqüência cardíaca de recuperação (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro) .....

Cronômetro .....
Visualização de dados durante execução do cronômetro ou da volta .....
Visualização dos registros da memória do Cronômetro ou da Volta .....
Informações de treino .....
Como o monitor de freqüência cardíaca pode ser útil .....
Dicas de treino .....
Instruções para cuidados .....
Uso eficiente e alcance .....
Atividades aquáticas e ao ar livre .....
Dicas para manter seu relógio sempre em forma .....
Especificações .....
Avisos .....
Sobre a Oregon Scientific .....

APRESENTAÇÃO

Agradecemos sua preferência pelo relógio VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) da Oregon Scientific™ como seu companheiro na prática esportiva. Este aparelho de alta precisão oferece as seguintes funções:

- Monitor de freqüência cardíaca com transmissão sem fio entre o relógio e a cinta peitoral.
- Sistema de codificação digital para reduzir interferências.
- Sistema de monitoramento de freqüência cardíaca que indica quando você está acima ou abaixo de seu limite superior ou inferior de freqüência cardíaca.
- Alerta por vibração, visual ou sonoro para os limites de freqüência cardíaca durante o treino.
- Armazena na memória os valores de freqüência cardíaca durante exercícios.
- PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE — Permite executar com eficiência os ciclos de exercícios.
- Exibição do consumo de calorias e do percentual de queima de gordura durante e após os exercícios.
- Perfil do exercício — Para cálculo de seu limite pessoal de freqüência cardíaca para treinos.
- Perfil do usuário — Para cálculo do índice de condição física e do índice de massa corporal (somente modelo - VIBRA Trainer Fit Pro).
- Cronômetro.
- Memória para 99 voltas exibindo a freqüência cardíaca média e a freqüência cardíaca máxima (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
- Alarmes duplos com opção de ajustes diários, para dias de semana ou para fins de semana.
- Clipe para bike, cinta peitoral e estojo para transporte incluídos.
- Relógio à prova d'água (até 50 metros).
- Cinta peitoral à prova de respingos.

IMPORTANTE A utilização do relógio SE211 ou SE232 destina-se exclusivamente a fins esportivos e não pretende substituir nenhuma orientação médica.

Este manual contém importantes informações sobre segurança e cuidados, oferecendo instruções passo a passo para a utilização do produto. Leia com atenção o manual e guarde-o em local seguro para consultá-lo futuramente, sempre que necessário.

PRINCIPAIS FUNÇÕES

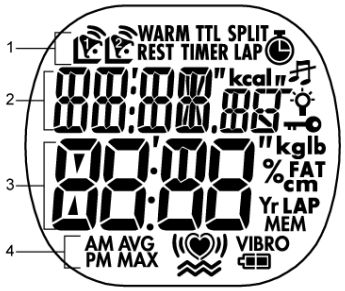
RELÓGIO

SE211 – VIBRA Trainer Fit

SE232 – VIBRA Trainer Fit Pro

1. Tela de cristal líquido.
2. – Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro – **L / MEM / –:** Exibe registros de treino / Reduz o valor do ajuste / Marca uma volta.
   – Somente modelo VIBRA Trainer Fit – **MEM / –:** Exibe registros de treino / Reduz o valor do ajuste.
3. **MODE:** Alternar para outra tela.
4. **ST / SP / +:** Inicia e pára o cronômetro e o timer / Aumenta o valor do ajuste.
5. **LUZ / Bloqueio do teclado:** Acende a luz por 3 segundos / Bloqueia e desbloqueia o teclado.
6. **SET:** Entra no modo de ajuste / Seleciona outra opção de ajuste / Exibe diferentes informações durante o treino.

TELA DE CRISTAL LÍQUIDO



1. Área 1
2. Área 2
3. Área 3
4. Área 4

Área 1

1. **Alarmes 1 e 2:** Tempo dos Alarmes 1 e 2. Aparece o ícone de ondas quando o alarme está ativado.
2. **:** O cursor realça o alarme selecionado no Modo Alarme.
3. **WARM:** O timer de aquecimento está sendo mostrado (ou está em andamento).
4. **TTL:** O tempo total do exercício.
5. **SPLIT:** Mostra e calcula o tempo das parciais (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
6. **Ícone de cronômetro:** O cronômetro está sendo mostrado (ou está em andamento).
7. **LAP:** Mostra o tempo atual da volta ou o tempo da volta memorizado (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER:** O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE está sendo mostrado (ou está em andamento).
9. **REST:** O timer de recuperação está sendo mostrado (ou está em andamento).

Área 2

1. **Data:** MM:DD ou DD:MM e dia da semana. Tempo do cronômetro.
2. **kcal:** Unidade de calorias.
3. **Ícone de nota musical:** O som das teclas está desativado.
4. **Ícone de lâmpada:** O modo luz está ativado.
5. **Ícone de chave:** O bloqueio das teclas está ativado.

Área 3

1. **Tempo:** HH:MM.
2. **Ícones de setas para cima e para baixo:** Pisca no modo Timer/Cronômetro quando a freqüência cardíaca está acima ou abaixo da zona alvo.
3. **kg / lb:** Unidade de peso.
4. **% FAT:** Percentual de gordura queimada.
5. **cm:** Unidade de altura.
6. **LAP:** Indica o número da volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Os dados da memória estão sendo exibidos.
8. **Yr:** Ano de nascimento do usuário.

Área 4

1. **AVG:** Freqüência cardíaca média.
2. **AM / PM:** Aparece quando o relógio/alarme é usado no padrão de 12 horas.
3. **MAX:** A freqüência cardíaca máxima é exibida.
4. **Ícone (( )) :** A freqüência cardíaca está acima ou abaixo do limite. O alerta sonoro é acionado.
5. **Ícone de coração:** Pisca quando está recebendo o sinal da freqüência cardíaca.
6. **VIBRO:** A pilha está muito fraca e não é possível acionar a função de vibração.
7. **Ícone de pilha:** Status da pilha.
8. **Ícone de vibração:** O alerta de freqüência cardíaca está ajustado para vibrar.

PRIMEIROS PASSOS

COMO DESEMBALAR O RELÓGIO

Ao desembalar seu relógio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, certifique-se de guardar todos os materiais de embalagem em local seguro, para o caso de precisar transportar o produto.

A caixa contém:

- Relógio
- Cinta peitoral
- Clipe para bike
- Estojo para transporte
- 2 pilhas de lítio CR2032 (já instaladas)

COMO LIGAR O RELÓGIO (SOMENTE AO UTILIZAR PELA PRIMEIRA VEZ)

Pressione qualquer tecla durante 2 segundos para ativar o relógio.

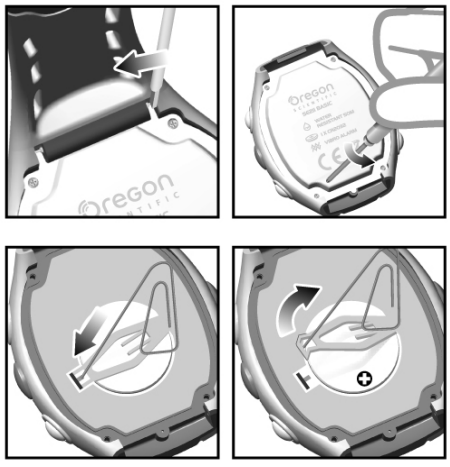
PILHAS

O VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro funciona com duas pilhas de lítio CR2032 (uma para o relógio e outra para a cinta peitoral). Ambas já vêm instaladas no aparelho. Consulte a tabela a seguir para saber os alertas sobre as pilhas.

ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
battery_1.eps	A pilha está muito fraca e não é possível acionar a luz de fundo.
VIBRO **battery_vibro.eps**	A pilha está muito fraca e não é possível acionar a função de vibração.
battery_0.eps	A pilha do relógio está fraca. Não é possível acionar a função de alerta por vibração e a luz de fundo.
CHEST Lo **battery_chestbelt.eps**	A pilha da cinta peitoral está quase esgotada e não é possível enviar sinais ao relógio.

Em geral as pilhas têm duração de um ano.

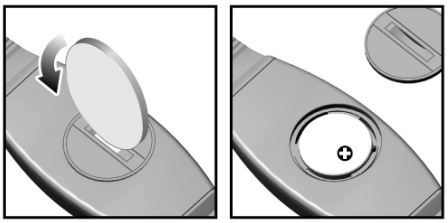
Para substituir a pilha do relógio:



1. Posicione o relógio com a tampa voltada para cima.
2. Retire a pulseira conforme mostra a figura acima.

3. Utilizando uma chave pequena, retire os quatro parafusos que prendem a tampa.
4. Retire a tampa traseira e coloque-a e um local seguro. (Cuidado para não perder os parafusos)
5. Com um objeto como a ponta de uma caneta ou clipe, puxe pela lingüeta da presilha e levante-a.
6. Retire a pilha velha.
7. Coloque a pilha nova com o lado positivo (marcado com +) voltado para cima.
8. Recoloque a presilha da pilha.
9. Recoloque a tampa traseira e aperte os parafusos. (Cuidado com a borracha de vedação)

Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. Localize o compartimento da pilha na parte traseira da cinta peitoral.
2. Com o auxílio de uma moeda (como mostra a figura acima), gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário até desencaixá-la.
3. Retire a tampa traseira e coloque-a e um local seguro.
4. Retire a pilha velha.
5. Coloque a pilha nova com o lado positivo (marcado com +) voltado para cima.
6. Recoloque a tampa do compartimento da pilha girando-a no sentido horário até encaixá-la firmemente. (Cuidado com a borracha de vedação)

IMPORTANTE

- Baterias recarregáveis e pilhas devem sempre ser descartadas adequadamente. Para essa finalidade, estão disponíveis recipientes especiais para jogar baterias ou pilhas em centros de coleta de uso comum.
- As pilhas são extremamente perigosas se forem engolidas! Portanto, sempre mantenha as pilhas e o aparelho fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão de uma pilha ou bateria, procure imediatamente auxílio médico.
- Não recarregue, não reative por qualquer meio ou processo, não desmonte, não coloque no fogo e nem feche o circuito das pilhas fornecidas com este aparelho.

USO DA CINTA PEITORAL E DO RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir seus batimentos cardíacos e transmitir os dados ao relógio. Para usar a cinta peitoral:

1. Umedeça a parte de trás do sensor (a área que fica em contato com a pele) com algumas gotas de água ou com um gel condutivo para garantir um contato eficiente.
2. Coloque a cinta peitoral em volta de seu peito. Para garantir a precisão do sinal de freqüência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.

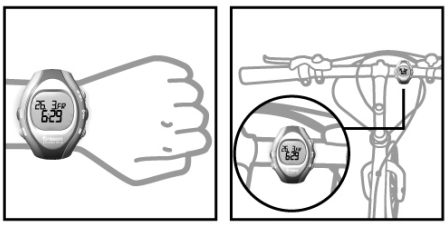
DICAS

- A posição da cinta peitoral afeta o desempenho da medição. Ajuste a cinta de modo que fique posicionada acima do coração.
- Evite colocá-la em áreas com muitos pêlos.
- Em climas secos e frios, pode demorar alguns minutos até que a cinta peitoral funcione de maneira uniforme. Isso é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

OBSERVAÇÃO Se o relógio ficar ocioso e sem receber um sinal de freqüência cardíaca por 5 minutos, o Modo de Freqüência Cardíaca será encerrado e o aparelho retornará ao Modo Relógio.

RELÓGIO

Você pode usar o relógio no pulso ou prendê-lo em sua bicicleta ou aparelho de ginástica, como mostra a figura abaixo.



SINAL DE TRANSMISSÃO

A cinta peitoral e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros (25 polegadas). São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica. Para obter leituras mais precisas, utilize o sinal de transmissão digital. Você deverá sempre alternar para o sinal de transmissão analógico caso ocorra a situação indicada no ponto 2 (veja abaixo). Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
Coração externo piscando	Procurando um sinal.

Coração interno piscando	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado.
Coração piscando	Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado.
--	Nenhum sinal foi encontrado.
--	Nenhum sinal foi encontrado.

IMPORTANTE Se o ícone de coração não aparecer no visor ou se não estiver piscando (em função de nenhum sinal ter sido encontrado), execute manualmente uma procura de sinal. Consulte a seção “Procura de sinal” para saber como fazê-lo.

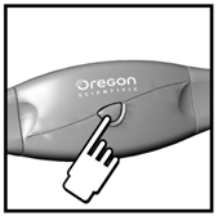
Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

1. O sinal está fraco. O monitor de freqüência cardíaca no relógio mostra apenas “0”:

- Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
- Regule novamente a posição da cinta peitoral.
- Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
- Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.
- Execute manualmente uma procura de sinal. (Consulte a seção “Procura de sinal”.)

2. O equipamento de ginástica parece não funcionar com a sua cinta peitoral e o ícone digital é exibido:

- A maioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta peitoral durante 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Depois execute manualmente uma procura de sinal. (Consulte a seção “Procura de sinal”.)



3. Interferência vinda do monitor de freqüência cardíaca de outra pessoa. As leituras cardíacas dessa pessoa aparecem no seu relógio, ou o monitor de freqüência cardíaca mostra “0”:

- Pressione o botão da cinta peitoral, a fim de fazer o relógio receber o sinal da sua própria cinta peitoral. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta peitoral, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
- Deixe a cinta peitoral desligada durante 12 segundos para mudar, automaticamente, o seu ID de Usuário. (O relógio tem quatro 4 IDs de Usuário. Ao receber o sinal da cinta peitoral, o relógio informa qual ID de Usuário selecionou. Somente os produtos com sistema de codificação digital têm o recurso de ID de Usuário.)

4. O sinal está congestionado. A leitura de freqüência cardíaca em seu relógio está piscando:

- Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de freqüência cardíaca. Posicione-se em outro local onde a leitura de freqüência cardíaca pare de piscar.

AVISO A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas.

PROCURA DE SINAL

Para executar manualmente uma procura de sinal:

1. Pressione **MODE** para navegar até o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM) ou o Modo Cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** durante 2 segundos. Aparece o ícone de procura de sinal com o coração externo piscando, para confirmar que está sendo feita uma procura de sinal.

A procura de sinal leva cerca de 10 segundos. Se, depois de 10 segundos, o ícone de coração não estiver piscando, significa que sua procura de sinal não obteve êxito. Será necessário executar outra procura de sinal.

Consulte a tabela da seção “Sinal de transmissão” para obter mais informações sobre o estado do sinal.

AJUSTE DO SOM (BIPE) DAS TECLAS / MODO LUZ

É possível ajustar o relógio para:

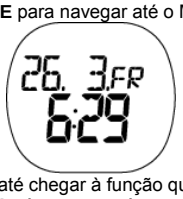
- Ligar ou desligar o som (“bipe”) das teclas.

- Ligar ou desligar o Modo luz. (Consulte a seção “Ativação da luz de fundo”.)

- Contraste da tela de cristal líquido. (Esta função é reservada para modelos futuros.)

Para ajustar essas funções:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Relógio.



2. Pressione **SET** até chegar à função que você quer alterar.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ajustar.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.

ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

Quando o Modo luz está desligado (ajustado em OFF):

- Pressione para ligar a luz de fundo durante 3 segundos. Basta pressionar qualquer outra tecla enquanto a luz está acesa para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Quando o Modo luz está ligado (ajustado em ON):

- Pressione qualquer tecla para ligar ou para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Para ajudar a economizar energia, o ajuste de Modo luz ligado (ON) será automaticamente desligado (ajustado em OFF) depois de duas horas.

OBSERVAÇÃO A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha está sendo exibido. Ela retorna ao normal quando é colocada uma pilha nova.

COMO ALTERNAR ENTRE OS MODOS DE OPERAÇÃO

Pressione **MODE** para alternar entre os cinco modos de operação:

- Relógio
- Alarme
- Perfil do usuário / Perfil do exercício
- Timer — PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM)
- Cronômetro

Os modos são descritos nas seções a seguir.

OBSERVAÇÃO É possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ou o cronômetro em segundo plano enquanto você acessa outros modos. O ícone do modo que estiver em execução pisca até você retornar a esse modo.

USO DO RELÓGIO

O relógio é o visor padrão do VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro.

Para ajustar o relógio:

1. Pressione **MODE** até acessar o Modo Relógio.

2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.

3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes do relógio é:

- Formato do relógio com 12 ou 24 horas
- Hora
- Minuto
- Ano
- Formato de data DD:MM ou MM:DD
- Mês
- Dia

OBSERVAÇÃO O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos. Isso significa que não é necessário fazer o ajuste do dia da semana e da data todos os meses.

USO DO ALARME

AJUSTE DO(S) ALARME(S)

Seu relógio tem dois alarmes que podem ser ajustados para acionamento diário (de segunda a domingo), em determinado dia de semana (de segunda a sexta-feira) ou no fim de semana (sábado/domingo).

Para ajustar o alarme 1 ou o alarme 2:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.

2. Pressione **SET** para selecionar o alarme 1 ou o alarme
3. Pressione **ST / SP / +** para ativar ou desativar o alarme.
4. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste do alarme escolhido.

5. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
6. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.
7. O alarme será ativado automaticamente assim que você terminar o ajuste do horário do alarme.

A ordem dos ajustes do Alarme é:

- Seleção do alarme diário, para dias de semana ou para fim de semana
- Hora
- Minuto

INTERRUPÇÃO DO SOM DO ALARME

Pressione qualquer tecla para interromper o som do alarme. O alarme reinicializa-se automaticamente, exceto se você o desativar.

ATIVAÇÃO E DESATIVAÇÃO DO ALARME

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.
2. Pressione **SET** para mover o cursor e selecionar o alarme 1 ou o alarme 2.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ativar ou desativar o alarme.

PERFIL DO EXERCÍCIO

Para calcular sua freqüência cardíaca mínima e máxima, é necessário ajustar o perfil do exercício.

O relógio VIBRA Trainer Fit aceita um perfil de exercício. O modelo VIBRA Trainer Fit Pro aceita três perfis de exercício diferentes.

Diferentes atividades exercitam o corpo de diferentes maneiras e ajudam a atingir uma variedade de objetivos. Para atender a esse aspecto, o perfil do exercício pode ser ajustado da melhor maneira, conforme as atividades de exercício. Por exemplo, se você estiver correndo, seus ajustes de perfil do exercício provavelmente serão diferentes dos ajustes que você utilizaria ao realizar uma atividade de musculação.

Além disso, o tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício pode variar. É por isso que você pode alterar o tempo de contagem regressiva de aquecimento e de exercício, adequando-o como preferir. Assim, para ajustar o perfil do exercício:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.

2. Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.

3. **Somente modelo VIBRA Trainer Pro Fit**: Pressione **SET** para navegar para um dos três perfis de exercício.

4. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.

5. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
6. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Atividade-alvo — 0 a 2
- Limite inferior da freqüência cardíaca
- Limite superior da freqüência cardíaca
- Retomada do modo de vibração. (Aparece somente quando a pilha está fraca. Este aviso permite que você retome o modo de vibração ou desligue-o para economizar energia.)
- Alerta de freqüência cardíaca
- Timer de exercício — hora
- Timer de exercício — minuto
- Timer de aquecimento — Ajuste em 5, 10 ou 15 para ativar, ou em 0 minuto para desativar o timer.
- Timer de descanso — ON / OFF, ligado/desligado (somente modelo VIBRA Trainer Pro Fit)

OBSERVAÇÃO Depois que você definir seu perfil do exercício, seus limites superior e inferior de freqüência cardíaca serão definidos automaticamente. No entanto, é possível alterar manualmente seus limites superior e inferior de freqüência cardíaca,

se o ajuste automático não for adequado para você. Se você alterar o nível da atividade-alvo, sua freqüência cardíaca máxima, superior e inferior será automaticamente atualizada.

ATIVIDADE-ALVO

Há três níveis de atividade-alvo:

ATIVIDADE-ALVO		% FCMáx	DESCRIÇÃO
0	Manutenção de saúde	65% a 78%	Esse é o nível mais baixo de intensidade de treino. Bom para iniciantes e para quem quer fortalecer os sistemas cardiovasculares.
1	Exercício aeróbico	65% a 85%	Aumenta a força e a resistência. Atua na capacidade de inspiração de oxigênio do corpo. Queima mais calorias. Pode ser mantido por um longo período.
2	Exercício anaeróbico	78% a 90%	Gera velocidade e potência. Atua na capacidade exata de inspiração de oxigênio do corpo (ou acima dela). Trabalha músculos. Não pode ser mantido por um longo período.

LIMITE DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA, INFERIOR E SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, e visando atingir os benefícios máximos de sua prática, é importante saber os seus seguintes dados:

- Freqüência cardíaca máxima (FCMáx)
- Limite inferior da freqüência cardíaca
- Limite superior da freqüência cardíaca

Para calcular manualmente os seus próprios limites de freqüência cardíaca, siga estas instruções:

FCMáx	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
FCMáx = 220 – idade	FCMáx x % inferior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite inferior = FCMáx x 65%	FCMáx x % superior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite superior = FCMáx x 78%

ÍCONE	DESCRIÇÃO
♥	Os alertas sonoro e de vibração da freqüência cardíaca estão desligados (OFF).
((♥))	O alerta sonoro da freqüência cardíaca está ligado (ON) • 1 bipe significa que você atingiu um nível abaixo do seu limite inferior. • 2 bipes significam que você atingiu um nível acima do seu limite superior.
♥	O alerta de vibração está ligado (ON)
((♥))	Os alertas sonoro e de vibração estão ligados (ON).

ALERTA DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

É possível definir o alerta de freqüência cardíaca no perfil do exercício com os seguintes ajustes:

Quando o alerta de freqüência cardíaca é acionado, aparece no visor uma seta para cima ou para baixo piscando, que indica o limite de freqüência cardíaca que foi ultrapassado.

OBSERVAÇÃO O uso da função de vibração consome a carga da pilha com mais rapidez que o alarme sonoro.

OBSERVAÇÃO Se o relógio ficar ocioso e sem receber um sinal de freqüência cardíaca por 5 minutos, o Modo de Freqüência Cardíaca será encerrado e o aparelho retornará ao Modo Relógio.

PERFIL DO USUÁRIO

Para ter acesso a todos os benefícios do uso do relógio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, configure o seu perfil do usuário antes de exercitar-se. Essa configuração gera automaticamente um índice de condição física e um índice de massa corporal (somente modelo - VIBRA Trainer Fit Pro). Esses cálculos, além da porcentagem de calorias e de gordura queimadas, ajuda a acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Com o perfil do usuário, é possível inserir informações sobre você mesmo, as quais ajudarão a determinar o seu nível adequado de índice de condição física e de índice de massa corporal (IMC – somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).

Para ajustar o perfil do usuário:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.

2. Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.

3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.

4. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.

5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Sexo
- Ano de nascimento
- Mês de nascimento
- Dia de nascimento
- Unidade de peso – quilograma (kg) ou libra (lb)
- Peso
- Unidade de altura – metros ou pés
- Altura
- Nível de atividade – de 0 a 2

Assim que você concluir seu perfil do usuário, um índice de condição física e um índice de massa corporal são automaticamente calculados e exibidos para você. Consulte a seção “Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal ” para obter mais informações.

OBSERVAÇÃO É possível exibir e ajustar seu perfil do usuário sempre que você quiser.

OBSERVAÇÃO É necessário configurar seu perfil do usuário para utilizar as funções de contagem de calorias e de queima de gordura.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade baseia-se na sua própria auto-avaliação da quantidade de exercícios que você pratica regularmente.

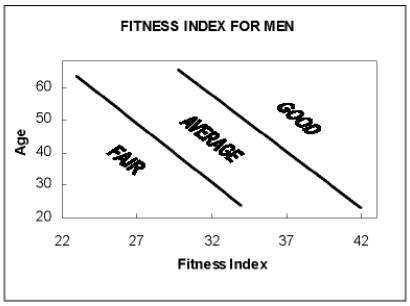
NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
0	Baixo — Você não participa regularmente de esportes recreativos ou de exercícios programados.
1	Médio — Você participa de atividades físicas moderadas (como golfe, levantamento de peso ou ginástica), de duas a três vezes por semana, totalizando uma hora por semana.
2	Alto — Você participa ativa e regularmente de exercícios físicos intensos (como corrida, Cooper, natação, ciclismo, ou pratica exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

SOBRE O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA / ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

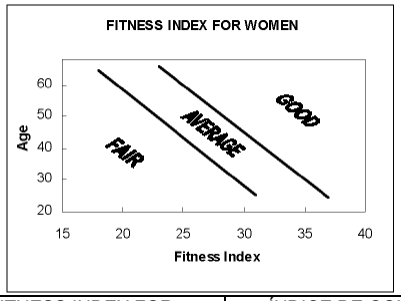
ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA

Seu relógio VIBRA Trainer Fit ou VIBRA Trainer Fit Pro gera um índice de condição física com base nos dados inseridos. Esse índice depende da capacidade do corpo de fornecer oxigênio aos músculos atuantes no treino, e é limitado por essa capacidade. Em geral é medido pelo consumo máximo de oxigênio (VO_2 Máx), parâmetro que é definido como o maior volume de oxigênio que pode ser utilizado durante exercícios em um nível crescente de exigência. Os pulmões, o coração, o sangue, o sistema circulatório e os músculos atuantes são todos fatores de determinação do VO_2 Máx. A unidade do VO_2 Máx é ml/kg min.

Quanto maior o índice, mais apto (em mais boa forma) você está. Consulte as tabelas a seguir para obter uma orientação aproximada do que significa o seu índice de condição física:



Translation for Chart. Please insert.	
FITNESS INDEX FOR MEN	ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA HOMENS
Age	Idade
Good	Bom
Average	Médio
Fair	Ruim
Fitness Index	Índice de condição física



FITNESS INDEX FOR WOMEN	ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES
Age	Idade
Good	Bom
Average	Médio
Fair	Ruim
Fitness Index	Índice de condição física

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (SOMENTE MODELO VIBRA TRAINER FIT PRO)

O seu índice de massa corporal (IMC) é uma medida dos percentuais relativos de gordura e de massa muscular do corpo humano.

Health Indication	BMI Range	Description
Underweight	Less than 20.0*	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
	* Asian BMI: Less than 18.5	
Recommended	20.0 – 25.0*	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.
	* Asian BMI: 18.5 – 23.0	
Overweight	25.1 – 29.9*	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
	* Asian BMI: 23.0 – 29.9	
Obese	30.0 or greater*	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.
	* Asian BMI: 30.0 or greater	

NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:

Group	Reason
Children and teenagers	BMI ranges are only based on adult heights.
Athletes and bodybuilders	BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.
Pregnant or nursing women	This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.
People over the age of 65	Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.

Health Indication	**Condição de saúde**
Underweight	**Abaixo do peso**
Recommended	**Recomendado**
Overweight	**Acima do peso**
Obese	**Obeso**
BMI Range	**IMC**
Description	**Descrição**
Less than 20.0*	Menor que 20,0*
* Asian BMI: Less than 18.5	* IMC para asiáticos: Menor que 18,5
20.0 – 25.0*	20,0 a 25,0*
* Asian BMI: 18.5 – 23.0	* IMC para asiáticos: 18,5 a 23,0
25.1 – 29.9*	25,1 a 29,9*
* Asian BMI: 23.0 – 29.9	* IMC para asiáticos: 23,0 a 29,9
30.0 or greater*	30,0 ou maior*
* Asian BMI: 30.0 or greater	* IMC para asiáticos: 30,0 ou maior
Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.	Seu peso está abaixo da média. Busque uma alimentação saudável e regular e adquira uma rotina de exercícios para melhorar a saúde, atingindo os níveis recomendados.
Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.	Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e uma rotina de exercícios para manter esse nível.

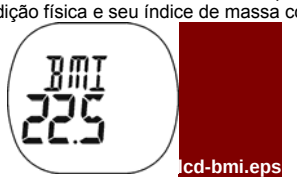
Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.	Seu peso pode estar acima do normal. Aumente sua rotina de exercícios e trabalhe com um plano de dieta para reduzir seu risco de contrair doenças graves.
At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.	Neste nível, você pode estar sob risco de doenças cardíacas, hipertensão e outras doenças. Consulte seu médico para desenvolver um plano adequado de treinamento.
NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:	**OBSERVAÇÃO** O IMC não deve ser utilizado como orientação quanto a riscos de saúde para os seguintes grupos:
Group	**Grupo**
Children and teenagers	Crianças e adolescentes
Athletes and bodybuilders	Atletas e fisiculturistas
Pregnant or nursing women	Mulheres grávidas ou em período de amamentação
People over the age of 65	Pessoas com mais de 65 anos
Reason	**Motivo**
BMI ranges are only based on adult heights.	Os intervalos de IMC baseiam-se apenas na altura de indivíduos adultos.
BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.	O IMC não diferencia gordura de músculos. Portanto, esse índice pode ser impreciso para pessoas com grande massa muscular.
This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.	Este grupo gera reservas de gordura naturalmente altas, em decorrência da gravidez.
Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.	As reservas de gordura tendem naturalmente a ser maiores em pessoas mais idosas.

OBSERVAÇÃO As informações sobre IMC indicadas acima baseiam-se na constituição física média de um indivíduo branco.

VISUALIZAR O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário. Depois pressione **MEM / –** para exibir seu índice de condição física e seu índice de massa corporal.

lcd-fit.eps



lcd-bmi.eps

OBSERVAÇÃO Se você não tiver completado seu perfil do usuário, estes dados não serão exibidos, e os sinais **"– –"** aparecerão no visor. Somente os usuários do VIBRA Trainer Fit Pro obterão uma leitura do IMC.

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (PTI)

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (PTI) permite executar com eficiência os ciclos de exercícios. O programa o orientará do aquecimento de cinco minutos (ajuste padrão) até o fim do seu programa de exercícios. Além de monitorar sua freqüência cardíaca e de alertá-lo sempre que você estiver fora da zona alvo selecionada, o

Programa permite consultar as calorias consumidas e o percentual de gordura queimada.

USO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE monitora a sua prática de exercícios, desde que você informe seu perfil do usuário e seu perfil do exercício.

OBSERVAÇÃO Não é possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE se o cronômetro estiver em operação.

Para entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Timer.

2. Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro — Pressione e mantenha pressionado **SET**. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / –** para selecionar um dos três perfis do exercício. Pressione **SET** para confirmar e entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE.

Para iniciar ou interromper o timer de aquecimento, do exercício ou da recuperação, pressione **ST / SP / +**. Depois de interromper qualquer timer, não é possível retomar a contagem, exceto se você pressionar e mantiver pressionado **ST / SP / +**. (Consulte o ponto 4, a seguir.) No fim de cada período de contagem regressiva, é emitido um bipe.

- 1 bipe = tempo de aquecimento terminado.
- 2 bipes = tempo de exercício terminado.
- 3 bipes = tempo de descanso terminado (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).

3. Para ignorar um ajuste do timer e avançar para o seguinte, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**.
4. Para zerar o timer:

RELÓGIO	**INSTRUÇÃO**
VIBRA Trainer Fit	Pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +** depois que o timer de exercício parar.
VIBRA Trainer Fit Pro. Timer de descanso não acionado.	
VIBRA Trainer Fit Pro. Timer de descanso acionado.	Pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +** depois que o timer de descanso parar.

A ordem de ajuste do Modo Timer é:

- Tempo de aquecimento
  – O aquecimento não será exibido se tiver sido ajustado como”0” no perfil do exercício.
- Tempo de exercício
  – O tempo de exercício é definido no perfil do exercício.
- Tempo de descanso

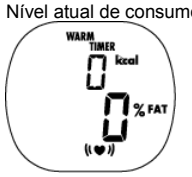
– Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro — Quando o timer atinge “0”, é exibida a freqüência cardíaca de recuperação. O tempo de descanso é automaticamente definido como 3 min e não é possível alterá-lo.

VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Durante a contagem regressiva do aquecimento, do exercício ou do descanso, pressione **SET** para exibir e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo restante de aquecimento/exercício/descanso / Freqüência cardíaca atual

- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura



- Relógio com freqüência cardíaca atual

VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Finalizado o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, pressione **MEM / –** para visualizar os seguintes registros:

- Tempo total / Freqüência cardíaca máxima
- Freqüência cardíaca de recuperação / Freqüência cardíaca média
- Nível total de consumo de calorias e de queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca.
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca.

OBSERVAÇÃO Não é possível operar o cronômetro se o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE estiver em execução.

FREQÜÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO (SOMENTE MODELOS VIBRA TRAINER FIT PRO)

Sua freqüência cardíaca de recuperação é uma ótima indicação da sua condição cardiovascular. Quanto mais rápido a sua freqüência cardíaca se recuperar após um exercício, em mais boa forma você estará. O relógio utiliza um método de recuperação com base no tempo, que verifica a sua freqüência cardíaca de recuperação três minutos após o exercício.

Compare a sua freqüência cardíaca de recuperação entre sessões de exercícios a fim de acompanhar o efeito produzido pela sua prática.

CRONÔMETRO

A função de cronômetro é especialmente benéfica para o uso quando você não tem certeza de quanto tempo a sua atividade deverá durar, ou quando quiser medir o tempo consumido para completar uma tarefa e o seu desempenho físico ao longo desse tempo. Os usuários do VIBRA Trainer Fit Pro também podem fazer leituras de volta e de parciais ao utilizar a função de cronômetro.

Para obter o máximo da função de cronômetro, preencha o seu perfil do usuário e o seu perfil do exercício. Se não preencher o perfil do usuário, você não conseguirá utilizar a função de contagem de calorias e de queima de gordura.

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Cronômetro. Agora é possível executar as seguintes funções:

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Pressione **ST / SP / +**
Pausar e reiniciar o cronômetro	Pressione **ST / SP / +**
Parar e limpar o cronômetro	Pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**
Gravar a volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	Pressione **L / MEM /** – enquanto o cronômetro estiver em execução **OBSERVAÇÃO** É possível armazenar na memória até o total de 99 voltas / 99 h - 59 min.
Selecionar o perfil do exercício para o cronômetro (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	Pare o cronômetro. Pressione e mantenha pressionado **SET** para selecionar o perfil do exercício desejado.

OBSERVAÇÃO O cronômetro inicia a medição em minutos:segundos:1/100 segundo. Depois de 59 minutos, a tela muda para o formato horas:minutos:segundos.

VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Enquanto estiverem sendo utilizadas as funções de cronômetro e de contagem de voltas, pressione **SET** para visualizar e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo total, tempo parcial e freqüência cardíaca atual
- Tempo da volta e freqüência cardíaca atual (se a função estiver ativada)
- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura
- Relógio com freqüência cardíaca atual

OBSERVAÇÃO As leituras do tempo parcial e do tempo da volta somente aparecem nos relógios modelo VIBRA Trainer Fit Pro.

Se a pilha estiver fraca durante a execução de uma volta, aparecerá a tela

As voltas restantes não serão gravadas.

VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Para exibir os registros do cronômetro:

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **MEM / –** para visualizar os registros da memória.

3. Pressione **SET** para visualizar cada registro.

Os registros do cronômetro aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo total / Freqüência cardíaca máxima
- Tempo total / Freqüência cardíaca média
- Total da contagem de calorias / queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca.
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca.

Para visualizar os registros de volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro):

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **L / MEM / –** para visualizar os registros da memória.
3. Pressione **+** ou **–** para selecionar a volta (é necessário que tenha sido percorrida, no mínimo, uma volta).
4. Pressione **SET** para visualizar o registro de cada volta.

Os registros de volta aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo da volta / Número da volta
- Tempo da volta / Freqüência cardíaca máxima
- Tempo parcial / Freqüência cardíaca média
- Total de consumo de calorias e de queima de gordura – por volta
- Tempo em determinada zona – por volta. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de freqüência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona – por volta. Tempo gasto excedendo seu limite superior de freqüência cardíaca.

- Tempo abaixo de determinada zona – por volta. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de freqüência cardíaca.

INFORMAÇÕES DE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA PODE SER ÚTIL

O monitor de freqüência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua freqüência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua freqüência cardíaca. À medida que sua forma física se aprimorar, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em conseqüência disso, sua freqüência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta freqüência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

DICAS DE TREINO

Para obter o máximo em benefícios do seu programa de treino e garantir que você se exercitará da maneira segura, observe as seguintes orientações:

- Comece tendo um objetivo de treino bem definido: perder peso, manter-se em forma, melhorar a saúde, ou competir.
- Selecione uma atividade de treino do seu agrado e varie suas atividades de treino para exercitar diferentes grupos musculares.
- Comece lentamente. Depois aumente de maneira gradativa o seu trabalho, à medida que a sua condição física se aprimorar. Exercite-se regularmente. Para manter saudável seu sistema cardiovascular, recomenda-se 20 a 30 minutos de exercícios, três vezes por semana.
- Sempre descanse cerca de cinco minutos antes e depois de exercitar-se, para aquecimento e relaxamento.
- Verifique seus batimentos logo após o treino. Depois repita o procedimento após três minutos. Se a pulsação não retornar à freqüência normal em repouso, talvez signifique que você treinou com muita intensidade.
- Sempre consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa mais vigoroso de treino.

INSTRUÇÕES PARA CUIDADOS

Para garantir a obtenção dos benefícios máximos com a utilização deste produto, observe sempre as seguintes orientações:

- Limpe o relógio e a cinta peitoral cuidadosamente depois de cada sessão de treino. Nunca guarde seus aparelhos se ainda estiverem úmidos.
- Use um pano macio e levemente úmido. Não use produtos de limpeza abrasivos ou corrosivos, pois eles podem danificar seu aparelho.

- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, embaixo d'água ou sob chuva forte. Isso pode permitir a entrada de água no circuito eletrônico do aparelho.
- Não dobre nem estique a parte do transmissor da cinta peitoral.
- Não deixe que o aparelho sofra choques (impactos). Não o exponha a forças excessivas, poeira, mudanças de temperatura ou umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos. Esse tratamento pode causar defeitos de funcionamento.
- Não tente acessar nem violar os componentes internos do aparelho. A não observação desta recomendação pode danificar o aparelho e anular sua garantia. O aparelho não contém peças cuja manutenção possa ser feita pelo usuário.
- Não atrite objetivos rígidos contra a tela de cristal líquido, pois isso pode danificá-la.
- Remova as pilhas quando for necessário deixar o aparelho guardado por um longo período.
- Ao substituir as pilhas, use pilhas novas (conforme especificação contida neste Manual do Usuário.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é à prova d'água (até 50 metros). A cinta peitoral é à prova d'água (até 10 metros), mas não deve ser usada em atividades aquáticas ou subaquáticas, pois a transmissão da freqüência cardíaca não pode ocorrer embaixo d'água. Consulte a tabela para saber as orientações adequadas de utilização.

	RESPINGOS DE CHUVA etc.	DUCHAS (SÓ ÁGUA QUENTE/FRIA)	NATAÇÃO LEVE /ÁGUAS RASAS	MERGULHO RASO /SURFE /ESPORTES AQUÁTICOS	SNORKEL /MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
30 m / 100 pés	OK	OK	NÃO	NÃO	NÃO
50 m / 165 pés	OK	OK	OK	NÃO	NÃO
100 m / 325 pés	OK	OK	OK	OK	OK

	RAIN SPLASHES, ETC	SHOWERING (WARM / COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING /SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING / SURFING / WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
30m / 100ft	OK	OK	NO	NO	NO
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
100m / 325ft	OK	OK	OK	OK	NO

Ao utilizar o relógio para atividades esportivas aquáticas ou ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas embaixo d'água nem com os dedos molhados.
- Limpe com água e sabão neutro após o uso.

- Não use em água quente.

DICAS PARA MANTER SEU RELÓGIO SEMPRE EM FORMA

É fácil manter seu relógio à prova d'água para sempre! Evite produtos químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, sprays de cabelo etc.). Lave-o após o uso. Minimize sempre a exposição do aparelho ao calor.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
RELÓGIO	
Formato de hora	12 h / 24 h
Formato de data	DD / MM ou MM / DD
Formato de ano	2001 a 2050 (calendário automático)
Alarmes	Alarmes 1 e 2 com ajustes diário, para dias de semana ou para fins de semana
CRONÔMETRO	
Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100 segundo
Contador de voltas	99 voltas ao longo de 99:59:59 (HH:MM:SS) (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)
PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE	
Timer de aquecimento	Ajuste para 5, 10, 15 ou 0 min
Timer de exercício	99:59:00 (HH:MM:SS)
Timer de descanso	Tempo fixo de 3 min (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)
ACOMPANHAMENTO DE DESEMPENHO	
Alarme de freqüência cardíaca (FC)	Vibração / sonoro / visual
Faixa de medição de FC	30 a 240 bpm (batimentos por minuto)
Intervalo inferior ajustável de FC	30 a 220 bpm (batimentos por minuto)
Intervalo superior ajustável de FC	80 a 240 bpm (batimentos por minuto)
Cálculo de calorias	0 a 9.999 kcal
Cálculo de % de queima de gordura	0% a 99%
TRANSMISSÃO	
Alcance	62,5 cm (25 pol) – pode diminuir quando a pilha está fraca
RESISTÊNCIA À ÁGUA	
Relógio	50 metros (sem acionamento de teclas)
Cinta peitoral	À prova de respingos
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V
Cinta peitoral	1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V
AMBIENTE OPERACIONAL	
Temperatura operacional	5 °C a 40 °C (41 °F a 104 °F)
Temperatura de armazenamento	–20 °C a 70 °C (-4 °F a 158°F)

AVISOS

Para garantia a utilização correta e segura de seu aparelho, antes de usá-lo leia estes avisos e todo o Manual do Usuário. Os avisos contidos neles oferecem informações de segurança importantes e devem ser sempre seguidos.

- Seu aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontar este aparelho. Entre em contato com a loja onde foi adquirido ou com o departamento de atendimento ao cliente caso o aparelho necessite de reparos.

- Não toque no circuito eletrônico exposto do aparelho, pois existe risco de choques elétricos.
- Tenha cuidado ao manusear qualquer tipo de pilha ou bateria.
- Remova as pilhas quando for necessário deixar o aparelho guardado por um longo período.
- Não use a cinta peitoral à bordo de aeronaves ou em hospitais. O uso de aparelhos que operam com radiofreqüência pode causar problemas de funcionamento nos dispositivos de controle de outros equipamentos.
- Não submeta o aparelho a impactos ou choques.
- Verifique todas as funções principais se o aparelho ficar sem uso por longo tempo. Teste e limpe regularmente o seu aparelho.
- Ao descartar este aparelho, faça-o em conformidade com a legislação ou os regulamentos para eliminação de dejetos aplicáveis à sua região.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possúi também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2161-6180.

Oregon SCIENTIFIC

VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro
Modelo: SE211 / SE232
Manual do Usuário